

A woman with short, white hair is shown in profile, looking upwards towards a large tree with vibrant pink cherry blossoms. She is wearing a dark blue top with a white floral pattern and a watch on her left wrist. The background is a soft-focus green lawn.

‘Vandaag
sta ik opnieuw
open voor
een relatie,
maar het is
geen must.’

HILDE

L E E E G

N I E U W E S T A R T

N E S T

TEKST: Ludo Hugaerts
 FOTOGRAFIE: Anton Coene

We zien vandaag dat koppels vijftig- of zestigplussers uit elkaar gaan, wanneer de kinderen volwassen zijn geworden en het ouderlijke nest verlaten. Maar is dat ook de reden? En kan het lege-nestsyndroom misschien juist een stimulans zijn voor een nieuwe start in het leven?

“Nee, het is niet zo dat mijn man en ik echt gewacht hebben om te scheiden tot onze kinderen volwassen waren”, zegt Myriam (55) van wie u elders het getuigenis leest. “We waren al langer uit elkaar gegroeid, maar dat is pas echt zichtbaar geworden doordat de kinderen stilaan

het huis uitgingen. We waren al een hele tijd ons eigen leven met werk en hobby’s aan het leiden en misschien hebben we te weinig tijd voor elkaar gemaakt. Ik stelde me vaak de vraag: wil ik met deze partner oud worden? En ik kwam tot het besef dat er nog weinig verbinding tussen ons was.”

Een gebrek aan verbinding was ook bij Hilde de reden om een einde te maken aan haar huwelijk van 25 jaar. “Ik herinner me nog goed dat ik op mijn terras zat en me ineens de vraag stelde: wat als de kinderen het huis uit zijn? En toen besepte ik plots dat ik dat echt niet zag zitten om terug →

→ alleen met hem te blijven. Met de jaren waren we te ver uit elkaar gegroeid. Met de kinderen op kot ging de vrijgekomen tijd naar mijn job, niet naar quality time met mijn partner. We leidden eigenlijk elk ons leven."

Het kan paradoxaal lijken, maar uit onderzoek naar de zogenaamde huwelijksveerdendheidscurve blijkt steeds weer dat de tevredenheid in de relatie toeneemt wanneer de biologische kinderen het huis uit gaan. Bovendien kan je de vraag stellen of het legenestsyndroom eigenlijk nog bestaat nu ouders langer moeten werken en kinderen langer thuis blijven om financiële redenen ("Hotel Mama")?

"Vergis u niet: ondanks deze trends betekent het lege nest in zeer vele gevallen nog een echt verlies", zegt relatie-

coach Karen Van den Broeck, van wie begin dit jaar het boek "Het lege nest" verscheen. "Dat verlies lijkt het grootst te zijn voor de partner die het meest voor de kinderen heeft gezorgd. Tegelijk kan deze fase ook een nieuw begin betekenen. De partners krijgen de kans elkaar weer te vinden en het uit-huis-gaan van de kinderen kan ook leiden tot een nieuw contact tussen ouders en kinderen, op een meer gelijkwaardige basis."

Als broer en zus?

Karen Van den Broeck baseerde haar boek op haar praktijkervaringen en op gesprekken met gehuwde en gescheiden mannen en vrouwen in de legenestfase van hun leven. Volgens haar kiezen koppels dan vaak uit een drietal oplossin-

gen. Ofwel gaan ze uit elkaar omdat ze de energie niet meer kunnen opbrengen in hun relatie te investeren. Ofwel gaan ze samen nieuwe uitdagingen aan. Een derde mogelijkheid: naast elkaar leven als broer en zus, zonder intiem seksleven en met elk zijn of haar bezigheden en interesses. Maar is dat laatste wel realistisch? Karen Van den Broeck: "Toch zie ik deze situatie vaak voorkomen. Als beide partners hiermee tevreden zijn, lijkt dit oké. Koppels hebben heel dikwijls de moed niet om opnieuw van nul te starten en zoeken andere manieren om zich gelukkig te voelen. Alleen: het komt meermaals voor dat deze situatie voor één van de partners toch niet voldoende blijkt en dat hij of zij vreemd gaat. Als die ontrouw ontdekt wordt, staat het koppel opnieuw voor de keuze:

MYRIAM:

'Er is weer rust voor iedereen'

Myriam(*), 55, is zelfstandig verpleegkundige en heeft twee volwassen kinderen. Ze is nu twee jaar gescheiden en heeft geen andere relatie.

"IK MIS VOORAL de zorg en de gezelligheid. Ik heb altijd graag gezorgd voor de kinderen en vind dit nog altijd superfijn. Die zorg is nu minder intens geworden, maar als de kinderen bij mij thuis zijn, dan merk ik dat ik ze nog altijd graag verwen en dat ze graag verwend worden. Ik voel me niet eenzaam, maar toch geeft het een raar gevoel wanneer ik echt alleen ben. Vroeger zou ik er veel voor over gehad hebben eens rustig in de zetel te zitten met een boek. Nu is dit mogelijk, maar toch mis ik soms het ge-

zinsplaatje, zeker wanneer ik naar foto's van vroeger kijk en daarbij beseft dat mijn ex-man en ik er in de toekomst niet meer zullen zijn als één gezin. Ik hoop dat hij en ik nog wel tot een goede verstandhouding komen en dat we de feestjes met de kinderen samen kunnen beleven." De scheiding was een schok voor de kinderen. "In begin hoopten ze dat het nog goed zou komen. Maar nu, twee jaar later, hebben ze het schijnbaar aanvaard, ook al denk ik dat ze het nog altijd liever anders zouden wensen. Ze zijn loyaal

naar ons beiden toe en ze zien ons nog graag. Op het moment van de scheiding waren ze er trouwens volop mee bezig hun eigen leven uit te bouwen. Nu alles inzake de echtscheiding geregeld is, de spanning weggevallen en is er weer rust voor iedereen. Ondertussen heb ik mijn echtscheiding en het lege nest verteerd, denk ik. Ik sta nu wel open voor een nieuwe relatie als de gelegenheid zich voordoet".

(* Myriam is een pseudoniem.

of wel elkaar terugvinden en een nieuwe start maken of uit elkaar gaan.”

Opvallend: kinderen blijven, ook als ze het ouderlijke nest verlaten hebben, vaak zéér bepalend in het leven van vijftig- en zestigplussers. Dat heeft met meerdere redenen te maken. Volwassen kinderen kunnen vandaag een financiële steun van hun ouders zeer goed gebruiken en/of op hen een beroep doen voor het oppassen van de kleinkinderen. Ouders gaan met hun volwassen kinderen ook dikwijls om als vrienden. Is er dan nog echt sprake van een leeg nest?

“Dat nest kan zelfs nog groter worden”, waarschuwt de relatiecoach. “Ik denk aan de situatie waarin een koppel een eigen ouder, volwassen kinderen én kleinkinderen opvangt. Zolang dit een eigen keuze van de partners blijft, is er geen probleem. In de realiteit zien we echter vaak dat partners druk voelen om aan de verwachtingen van anderen te voldoen en dan kan deze situatie impact hebben op hun eigen relatie.”

Het komt weer goed...

Karen Van den Broeck kan het niet genoeg benadrukken: koppels in een lege-nestfase moeten vooral een goed gesprek met elkaar hebben en een bewuste keuze maken over hun toekomst: “Er bestaat niet zo iets als een ‘normaal’ gezin. Elke situatie is anders en bij elk koppel kunnen meerdere overwegingen meespelen: de kinderen, materiële aspecten, vroegere (huwelijks)beloftes, een mogelijk andere partner enz. Kan er een nieuwe start gebeuren? Is er nog genoeg

verbinding om door te gaan? Alleen het koppel kan die keuze maken, een derde partij heeft hier geen oordeel over te vellen.”

Als het koppel uit elkaar gaat, gebeurt het wel vaker dat één van de partners een nieuwe relatie aangaat, terwijl één of meer volwassen kinderen bij die partner blijven wonen. “Om conflicten met volwassen kinderen te vermijden, zie ik dikwijls dat men in die nieuwe relatie kiest voor een LAT-verhouding”, zegt Karen Van den Broeck. “Het nieuwe koppel wacht met samenwonen tot de kinderen het huis uit zijn of het houdt de twee relaties toch zoveel mogelijk gescheiden. Wanneer de volwassenen kin-

deren thuis zijn, is de nieuwe partner er niet en omgekeerd.” Welke keuze koppels in een lege-nestfase ook maken, ze kunnen hun verliesgevoelens milderden door het volgen van een aantal adviezen, aldus nog de relatiecoach: De overgang naar het lege nest wordt minder pijnlijk als partners nog andere verplichtingen hebben in hun werk en in hun sociale contacten. Langer blijven werken draagt hier zeker toe bij. Probeer een warme en loyale relatie te houden met de kinderen die de deur uit zijn. Het is normaal dat er in de eerste jaren minder contact is met de kinderen die het ouderlijke nest hebben verlaten. Paniek, angst of verbittering is nergens →



HILDE:

‘Ik besepte dat mijn leven in het teken stond van de kinderen en van mijn werk en dat ik niets meer had van mezelf.’

→ voor nodig: vaak zie je dat de kinderen zelf na een paar jaar weer méér contact zoeken, zeker wanneer ze zelf vader of moeder zijn geworden.

"Ik zag me niet gelukkig oud worden met hem"

Hilde Brams is nu 57 jaar, en 10 jaar geleden gescheiden. Vandaag leeft ze haar leven zoals ze het wil. "Ik ben jong getrouwd. We genoten samen van het leven, we reisden veel, gingen graag op restaurant en op uitstap met vrienden."

Een paar jaar later kwamen de kinderen: een dochter en een zoon. Het gezinsleven kabbelde rustig voort, professioneel zochten beiden hun weg.

Op haar veertigste stond ze voor het eerst stil bij haar leven. "Tijdens een workshop op het werk nota bene (lacht). Ik besepte dat mijn leven in het teken stond van de kinderen en van mijn werk en dat ik niets meer had van mezelf. Tijdens de workshop is het trage proces van bewustwording gestart, dat 7 jaar later zou leiden tot de scheiding. Eerst ging het om een fysiek proces: eens naar de kapper gaan, beginnen sporten, ... Later begon ik ook na te denken over onze verschillende karakters. Zie ik het glas altijd halfvol, dan is het bij mijn ex meestal halfleeg. Hij dacht altijd dat het grote geluk ergens lag, en dus had hij te vaak geen oog voor wat er onder zijn ogen gebeurde. Onze verschillen in visie, en waarden, werden goed duidelijk tijdens de puberteit van mijn zoon. Dat leidde tot spanningen."

"Ik herinner me nog goed dat ik op mijn terras zat en me ineens de vraag stelde: wat als de kinderen het huis uit zijn?



HILDE:

'Een relatie beginnen als middel tegen eenzaamheid, daar bedank ik voor.'

En toen besepte ik plots dat ik dat echt niet zag zitten om terug alleen met hem te blijven. Hij kon niet genieten van de kleine dingen in het leven en ik zag me, daar op mijn terras, niet gelukkig oud worden met hem."

Impact op de kinderen onderschat

"Tijdens de voorbereidingen van ons 25-jarig huwelijksjubileum begon ik te beseffen dat ik mijn huwelijksbelofte niet zonder meer kon vernieuwen. Na nog eens een hevige ruzie stelde ik voor om in therapie te gaan, maar hij vond het niet meer nodig. 'Laat ons gewoon uit elkaar gaan', was zijn reactie. Vrij snel erna had hij een nieuwe vriendin. Bij mij verliep het anders, ik wilde nu mijn leven leiden."

Praktisch verliep de scheiding vlot, de emotionele verwerking was een ander verhaal, ook al houdt Hilde er geen slechte gevoelens aan over. "Ik had eerlijk gezegd de impact op de kinderen onderschat. Vooraf voelden ze wel de spanning in huis, maar ze hadden nooit gedacht dat we uit elkaar zouden gaan. Voor

hen was het dus een schok. Hun rolmodellen vielen weg, net op een moment dat ze zelf in liefdesrelaties

stapten. Ook al waren mijn kinderen al wat ouder, ze hadden net zoveel begeleiding en ondersteuning nodig als kleine kinderen. We hebben heel veel gepraat met de kinderen om de scheiding te kaderen." Vandaag heeft ze een heel goede relatie met haar kinderen. "Het is rustiger in huis en ik voel me beter in mijn vel. En ik kijk nu uit naar de komst van mijn eerste kleinkind."

Op zoek naar nieuwe vrienden

Na de scheiding merkte Hilde dat de grootste uitdaging lag in het opnieuw uitbouwen van een sociaal netwerk. "Ik was al die jaren bezig geweest met ons gezin, waardoor ik mijn sociaal netwerk had verwaarloosd. Onze vriendengroep viel in twee groepen uit elkaar: 'mijn' jeugdvrienden trokken meer naar mij, en vice versa. Toch vond ik dat verbreken van sociale banden van decennia lang wel jammer. Voor mijn vijftigste verjaardag, drie

jaar na de scheiding, gaf ik een groot feest geven waarop ik iedereen die een betekenis had gehad in mijn leven uitnodigde. Alle familieleden van mijn ex gaven forfait. Dat deed pijn, ja." Hilde sloot zich ook aan bij een singlesorganisatie. "Om nieuwe mensen te leren kennen, niet omdat ik op zoek was naar een partner. Het heeft eventjes geduurd voor ik in die organisatie een netwerk had opgebouwd, maar van die ene babbel komt een ander en nu voel ik me daar heel goed."

Opnieuw kriebels

Na dertig jaar viel ook de intimiteit weg die je deelt

als koppel. "Toch ben ik de eerste drie jaar na de scheiding bewust single gebleven. Na een paar jaar als single begon het opnieuw te kriebelen. Op mijn vijftigste vond ik: nu mag het opnieuw (lacht). En dan ben ik van het ene uiterste in het andere gesprongen en heb ik me vol overgave op de zoektocht gestort. Ik leerde iemand kennen via een datingsite, wat allesbehalve evident was. We hebben vijf jaar een relatie gehad maar nu ben ik terug single, onze karakters botsten te veel en ik heb geen zin meer om me slecht te voelen in een relatie. Vandaag sta ik opnieuw open voor een relatie, maar het is geen must. Ook al is de

fysieke en emotionele intimiteit wel hetgeen ik het meest mis als single. Een relatie beginnen als middel tegen eenzaamheid, daar bedank ik voor. Ik wil positieve keuzes maken, en het single zijn vind ik nu niet meer zo erg. Ik moet met niemand rekening houden, ik heb geen last van ruzies, zalig!" ●

*Karen Van den Broeck,
Het lege nest/De relatiecoach
biedt inzichten en kansen,
uitgeverij Garant, isbn
978-90-441-3482-7.*